



## Välkommen på Kajak Yoga Gong!

Njut av paddlingen och närheten till naturen.  
Låt Yogan och Gongen göra dig närvarande och  
fridfullt avslappnad innan vi fikar lite och paddlar tillbaka.

**Tid:** 12 Augusti  
Klockan 13-18

**Plats:** Jogersö vid havsbadet  
Ställ bilen på stora parkeringen och gå ner sista biten  
För vägbeskrivning se: [www.kajakochfritid.se/hitta.htm](http://www.kajakochfritid.se/hitta.htm)

**Ta med:** Vattenflaska och fika.  
Yoga matta, kan lånas vid behov.  
Filt, så att du kan slappna av ordentligt efter Yogan utan att frysa.  
Kläder för paddling och yoga efter väder. samt ombyte

**Rekommenderat pris: 590 kr per person**  
Inklusive all paddlingsutrustning, kajak guide och Yoga instruktör.

*Varmt välkomna önskar  
Martin & Helén*

